

Rheinischer Karotten-Rinderhack-Eintopf mit einem Klecks Crème fraîche, Kresse & Kürbiskernen

Family One-Pot-Gericht 35 – 45 Minuten • 652 kcal • Tag 2 kochen

29



Rinderhackfleischzubereitung



vorw. festk. Kartoffeln



Karotte



Zwiebel



grüne Kresse



Petersilie, glatt



Crème fraîche, Bio



Kürbiskerne



Hühnerbrühe



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Salz*, Wasser*, Öl*

Kochutensilien

1 Gemüseschäler und 1 großer Topf mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rinderhackfleischzubereitung	200 g	300 g	400 g
vorw. festk. Kartoffeln	600 g	800 g	1200 g
Karotte DE IL NL FR IT ES	3	4	6
Zwiebel DE NL EG	1	1	2
grüne Kresse	20 g	20 g	40 g
Petersilie, glatt	10 g	10 g	10 g
Crème fraîche, Bio 7)	50 g**	75 g**	100 g
Kürbiskerne	10 g	10 g	20 g
Hühnerbrühe	6 g	10 g	12 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 850 g)
Brennwert	322 kJ/77 kcal	2727 kJ/652 kcal
Fett	3,6 g	30,7 g
– davon ges. Fettsäuren	1,8 g	14,9 g
Kohlenhydrate	7,4 g	62,4 g
– davon Zucker	1,8 g	15,4 g
Eiweiß	3,5 g	29,5 g
Salz	0,2 g	1,69 g

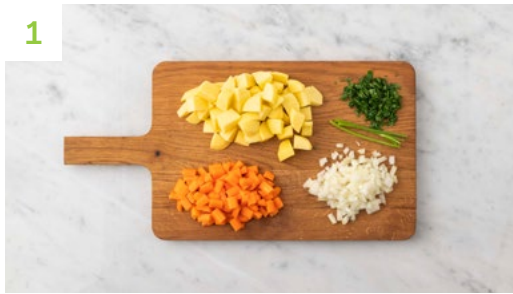
Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 7) Milch (einschließlich Laktose)

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **IL:** Israel **NL:** Niederlande

FR: Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien **EG:** Ägypten



Kleine Vorbereitung

Kartoffeln schälen und in 2 cm Würfel schneiden.

Karotte schälen und in 2 cm Würfel schneiden

Zwiebel grob würfeln.

Petersilienblätter grob hacken, dabei Stiele aufbewahren.



Kürbiskerne rösten

In einem großen Topf mit Deckel ohne weitere Fettzugabe **Kürbiskerne** für 1 – 2 Min. rösten, bis sie anfangen zu duften.

Aus dem Topf nehmen und beiseite stellen.



Hackfleisch anbraten

In demselben großen Topf **Hackfleisch** ohne weitere Fettzugabe für 3 – 4 Min. anbraten, bis das **Fleisch** gebräunt ist.

Aus dem Topf nehmen und beiseite stellen.



Gemüse garen

In demselben großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und das **Gemüse** für 2 – 3 Min. scharf anbraten.

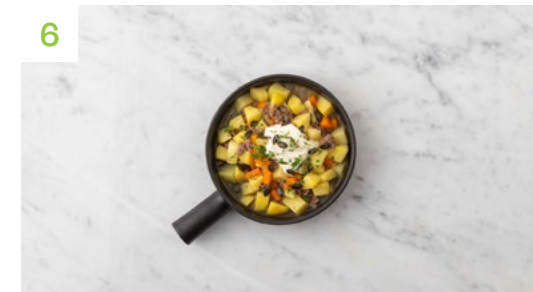
Topfinhalt mit 400 ml [600 ml | 800 ml] **Wasser*** und **Hühnerbrühe** ablöschen, Hitze reduzieren und abgedeckt für 10 Min. köcheln lassen.



Eintopf fertigstellen

Nach der Garzeit **Hackfleisch** und **Petersilienstängel** hinzugeben und für 4 – 6 weitere Min. offen köcheln lassen, bis das **Gemüse** gar ist.

Nach der Garzeit **Petersilienstängel** entfernen und mit 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz*** und kräftig **Pfeffer*** würzen.



Anrichten

Eintopf auf tiefe Teller verteilen, nach Belieben mit **Crème Fraîche** toppen und mit **Kresse**, **Petersilie** und **Kürbiskernen** garnieren.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

